



COME • CRECE • VIVE
SALUDABLEMENTE



CONSEJOS PARA UN
EMBARAZO SALUDABLE



QUERIDA FUTURA MAMÁ:

Quieres tener un bebé sano y a la vez mantenerte saludable. Comer bien y recibir atención médica te ayudará a alcanzar tu objetivo. El programa WIC te permite lo siguiente:

- ✓ Aprender cómo recibir atención médica y otros servicios;
- ✓ Aprender a escoger alimentos de manera inteligente;
- ✓ Aprender cómo mantener seguro a tu bebé;
- ✓ Aprender acerca de la lactancia materna; y
- ✓ Obtener beneficios para comprar alimentos saludables.

Los consejos en este folleto no reemplazan el consejo de tu médico. Habla con tu médico en tus revisiones prenatales. Anota las preguntas que deseas hacer antes de ir.

WIC puede ayudarte a aprender más sobre una alimentación saludable. WIC tiene sesiones de nutrición para ti y otras madres para aprender, compartir ideas y hacer preguntas. Esperamos que disfrutes de estar en el programa WIC.

Cordialmente,
El personal del programa WIC

PRÓXIMOS PASOS/OBJETIVOS:



RECIBE CUIDADO PRENATAL.

El cuidado prenatal es la atención médica para las mujeres embarazadas. Un médico o una enfermera especialmente capacitada revisa que tú y tu bebé estén bien. Tus revisiones prenatales probablemente serán las siguientes:

- 1 control cada mes durante los primeros 6 meses;
- 2 controles cada mes en los meses 7 y 8;
- 1 control semanal en el mes 9;
- 1 control 6 semanas después de que nazca tu bebé (posparto).

Debes recibir atención prenatal apenas creas que estás embarazada. Asiste a todas tus revisiones médicas. Puedes aprender más sobre tu bebé y cómo tu cuerpo está cambiando. Si necesitas ayuda para pagar la atención prenatal, llama a la línea de ayuda de Delaware 2-1-1.

ELIJE ALIMENTOS PARA TI Y TU BEBÉ.

- Tu bebé crece mejor cuando comes bien.
- Todos los días, come alimentos de los 5 grupos de alimentos.



<p>GRANOS 6 onzas (seis porciones o más)</p>		<p>1 ONZA ES UNA PORCIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 rebanada de pan o tortilla • ½ panecito o pan de hamburguesa • ½ taza de arroz cocido, espagueti o cereal • 1 taza de cereal de tipo hojuelas 	<p>CONSEJOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come granos enteros como: <ul style="list-style-type: none"> - Avena - Pan integral o de centeno - Arroz integral - Tortillas de maíz o de trigo integral
<p>VERDURAS 2½ tazas (cinco porciones o más)</p>		<p>1/2 TAZA ES UNA PORCIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ taza cortada o cocida • 1 taza de lechuga o verduras de hojas verdes crudas • ½ taza de jugo de vegetales o jitomate 	<p>CONSEJOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come muchos tipos y colores: verde oscuro, naranja, rojo, amarillo, morado y blanco. • Agrégalos a: huevos revueltos, arroz, fideos, ensaladas y guisos.
<p>FRUTAS 1½ tazas (tres porciones o más)</p>		<p>1/2 TAZA ES UNA PORCIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ taza cortada o cocida • 1 fruta: manzana, naranja, durazno • ½ taza de jugo 100 % de fruta 	<p>CONSEJOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come muchos tipos y colores: rojo, amarillo, naranja, azul, verde y blanco. • Pon rebanadas o trozos de frutas sobre cereales, hot cakes, pudín o yogur helado.
<p>LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS 3 tazas (tres porciones)</p>		<p>1 TAZA ES UNA PORCIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche baja en grasa • 1 taza de yogur • 1 a 2 rebanadas de queso 	<p>CONSEJOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Compra leche baja en grasa (1 %) o sin grasa. • Si es difícil beber leche, consigue ideas de WIC.
<p>CARNE Y FRIJOLES 6 onzas (o más)</p>		<p>1 ONZA ES UNA PORCIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 onza de carne, pollo, pavo o pescado • ¼ taza de atún light enlatado • 1 huevo • ¼ taza de frijoles cocidos o tofu • 1 cucharadita de mantequilla de cacahuate o nueces 	<p>CONSEJOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una porción de 3 onzas es del tamaño de una baraja de cartas. • Come más frijol como el que obtienes de WIC. Pídele recetas a WIC. • Elige carnes magras. Hornéalas, cuécelas o ásalas a la parrilla.



MENÚ DE EJEMPLO

A tu bebé y a ti les va mejor cuando realizan comidas regulares. Aquí te damos una idea para un día.

DESAYUNO

Cereal WIC + leche baja en grasa
Pan tostado de trigo con mantequilla de cacahuete
Plátano
Jugo de WIC

TENTEMPÍE DE LA MAÑANA

Yogur natural
Trozos de naranja

COMIDA

Chile con frijoles de WIC
Pan de maíz o tortilla
Brócoli
Queso en rebanadas
Agua

TENTEMPÍE DE LA TARDE

Galletas Graham
Puñado de frutos secos
Fresas

CENA

Pollo
Arroz
Zanahorias
Ensalada: lechuga, jitomate
Leche baja en grasa



BOTANAS INTELIGENTES

Cuando desees un tentempié, elije uno de estos:

- Plátano u otra fruta
- Chocolate con leche baja en grasa
- Trozos de manzana o plátano con crema de cacahuete
- Flan hecho con leche baja en grasa
- Rebanada de queso sobre un pan tostado integral
- Zanahoria en palitos con salsa
- Nueces y pasas
- Yogur de vainilla bajo en grasa
- Jugo de tomate
- Huevo cocido duro
- Cereal de WIC
- Galletas de avena y pasas

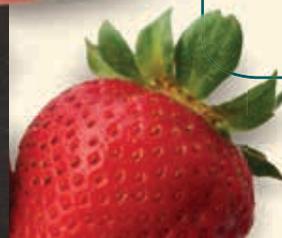


Consejos

PARA LA COMIDA RÁPIDA

¿Te encuentras fuera de casa? Pide estas comidas rápidas.

- Sándwich de pollo a la parrilla
- Hamburguesa o hamburguesa con queso
- Ensalada como plato principal o acompañamiento
- Pizza cubierta con pimientos verdes, jitomate y champiñones
- Papa al horno con verduras y queso
- Frutas
- Agua, leche baja en grasa o jugo de WIC



MINICOMIDAS

Si no tienes ganas de comer, prueba una minicomida. Elige un alimento de cada grupo. Tú decides cuánto. Ejemplo: Cereal frío + leche baja en grasa + plátano

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	SI TE GUSTA:
Rosca	Queso	Manzana	Mantequilla
Papa al horno	Queso cottage	Plátano	Queso crema
Cereal frío	Yogur congelado	Uvas	Fruta para untar
Tortilla de trigo integral	Leche baja en grasa	Melón	Mermelada
Galletas	Malteada	Naranja	Margarina
Muffin inglés	Pudín	Durazno	Azúcar
Galletas Graham	Yogur	Piña	
Pan de hamburguesa	Frijoles cocidos	Pasas	
Fideos	Pollo cocido	Fresas	
Sopa de fideos	Carne cocida	Brócoli	
Harina de avena o sémola de maíz	Huevo cocido duro	Zanahorias	
Pan pita	Ensalada de huevo	Pimientos verdes	
Pan de pasa	Huevo revuelto	Espinaca cruda	
Arroz	Hamburguesa	Jitomate	
Bollos	Frutos secos (como nueces)	Sopa de jitomate	
Pan de grano integral	Mantequilla de cacahuete	Sopa de verduras	

CONSEJOS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

- Lávate las manos con agua y jabón antes de comer o preparar comida.
- Lava las frutas y verduras con agua antes de comerlas o cocinarlas.
- Cocina la carne de res, pollo, pavo, pescado, y los mariscos a término bien cocido. Utiliza un termómetro para carnes.
- Cocina hot dogs, carnes frías y embutidos, como bologna, salami o jamón, hasta que salga vapor antes de comerlos.
- Si comes pescado una o más veces a la semana, pregunta a WIC o a tu médico para obtener más información.

MANTÉN TUS DIENTES SALUDABLES.

Para mantener tus dientes y encías saludables, asegúrate de lo siguiente:

- Cepilla tus dientes (y lengua) al menos dos veces al día.
- Usa hilo dental dos veces al día.
- Bebe agua, no bebidas azucaradas.
- Haz un control dental.

Utiliza un cepillo de dientes de cerdas suaves. Cepilla suavemente. Si tus encías sangran al cepillarlas o usar hilo dental, infórmasele a tu médico.



¿QUÉ PASA CON LAS VITAMINAS?

Tu médico te puede indicar que tomes una vitamina prenatal. Es una pastilla con hierro y ácido fólico adicional para ayudar a crecer a tu bebé. Toma la pastilla con agua. Si te cuesta tomarla, habla con tu médico. No tomes otras vitaminas salvo que tu médico te lo prescriba.



MANTENTE ACTIVA PARA TENER UN CUERPO SALUDABLE.

Tu cuerpo se mantiene en forma cuando se mueve. Si tu médico te dice que puedes hacerlo, trata de mantenerte activa. Caminar y nadar son dos buenas opciones. Vas a verte y sentirte bien por las siguientes razones:

- tendrás más energía y te sentirás menos cansada
- dormirás mejor
- eliminarás el estrés
- tonificarás los músculos
- tendrás una mejor postura

Encuentra un momento para realizar 30 minutos de actividad todos los días o, por lo menos, la mayoría de los días de la semana. Puedes separarlos de la siguiente forma:

- camina 10 minutos por la mañana
- camina 10 minutos después de la comida
- camina 10 minutos después de la cena

AUMENTO DE PESO RECOMENDADO



Necesitas aumentar de peso para que tu bebé crezca bien. Las pautas generales de peso son las siguientes, pero tu médico te dirá cuánto.

BAJO PESO: 28 a 40 libras

PESO NORMAL: 25-35 libras

SOBREPESO: 15 a 25 libras

OBESIDAD: 11 a 20 libras

El aumento de peso en el primer trimestre debe ser de 1.1 a 4.4 lb para un embarazo único. Después de los 3 meses, debes ganar alrededor de ½ a 1 lb por semana. Para mantener un aumento de peso constante, haz lo siguiente:

- Come cuando sientas hambre.
- Elige alimentos saludables para comer.
- Bebe agua cuando tengas sed.
- Mantente activa caminando.

Si tu aumento de peso es:

Justo: podrás perder el peso después de que nazca tu bebé.

Insuficiente: tu bebé podría nacer muy pequeño o demasiado pronto.

Excesivo: será difícil perder el peso después del nacimiento del bebé.

Notas

MANTÉN A TU BEBÉ SEGURO.



⊘ No fumes ni consumas tabaco.

Si fumas, tu bebé podría padecer lo siguiente:

- Podría nacer muy pequeño o demasiado enfermo para vivir.
- Podría tener riesgo de morir por muerte súbita (SMSL).
- Podría estar en riesgo de sufrir problemas respiratorios, como el asma.

Busque ayuda para fumar menos o para dejar de fumar. Habla con tu médico o llama a la **línea de ayuda de Delaware al 1-866-409-1858**.

⊘ No tomes cerveza, vino, licor o cócteles.

Beber podría afectar a tu bebé de las siguientes maneras:

- Podría nacer expuesto al alcohol y tener que pasar por una abstinencia difícil: irritabilidad (agitación), temblores y diarrea.
- Podría tener problemas de salud o de aprendizaje para toda la vida.

Incluso una copa de vez en cuando podría perjudicar a tu bebé. Busque ayuda para dejar estos hábitos. Habla con tu médico o llama al **1-800-662-HELP (4357)**.

⊘ No consumas drogas.

Si consumes drogas, tu bebé podría padecer lo siguiente:

- Podría nacer expuesto a las drogas y pasar por una abstinencia dolorosa: temblores y llanto.
- Podría tener problemas de irritabilidad y alimentación.
- Es posible que deba permanecer en el hospital mientras sigue el proceso de abstinencia.

Busque ayuda para dejar estos hábitos. Habla con tu médico o visita **helpisherede.com**.

⊘ No tomes medicamentos sin permiso de tu médico.

Pregúntale a tu médico si un medicamento es seguro antes de tomarlo. Cualquier medicamento, incluso la aspirina, los laxantes o los comprimidos para la gripe, podría hacerle daño a tu bebé.

⊘ No tomes suplementos o té de hierbas.

Algunas hierbas pueden hacerle daño a tu bebé. Si tomas hierbas o té de hierbas, consulta a tu médico si es seguro.

⊘ NO COMAS CIERTOS ALIMENTOS.

Algunos alimentos pueden hacer que te enfermes o hacerle daño a tu bebé.

No comas lo siguiente:

- Blanquillo, pez espada, pez caballa o tiburón
- Carne de cangrejo
- Ostras, almejas o pescados crudos, como el sushi o el sashimi
- Carne de res, pollo o pavo cruda o en término rojo
- Pastas para untar o patés hechos de carnes frías
- Huevos crudos o poco cocidos
- Queso feta, queso azul, queso brie o quesos estilo mexicano (queso blanco o queso fresco)
- Leche o queso no pasteurizados (crudos)
- Jugo no pasteurizado o sidra
- Brotes crudos, como los brotes de alfalfa



Condado de New Castle 1-800-652-2929
Condados de Kent y Sussex 1-800-345-6785

Dile **NO A LO** siguiente:

- | | |
|------------------------|----------------------------------|
| × Cerveza | × Crack/cocaína |
| × Vino | × LSD |
| × Bebidas mezcladas | × PCP o polvo de ángel |
| × Licor | × Heroína |
| × Cigarrillos | × Metanfetaminas |
| × Tabaco sin humo | × Opioides |
| × Mal uso de medicinas | × Vaporizadores y productos Juul |
| × Marihuana | |



MOLESTIAS DEL EMBARAZO

Su cuerpo cambia cuando está embarazada. Puedes sentir náuseas los primeros 3 o 4 meses. Algunos olores y alimentos pueden hacerte vomitar.

Si sientes malestar (náuseas matutinas*), haz lo siguiente:

- Abre la ventana para que entre aire fresco y salga el aire cargado.
- Levántate lentamente cuando te despiertes.
- Mantente alejada de los olores que te dan náuseas.
- Come alimentos fríos si el olor de los alimentos te da náuseas.
- Come alimentos que puedas retener.
- Come pequeñas cantidades de comida cada 1 o 2 horas.
- Bebe líquidos, pero bebe sorbos pequeños.

A medida que tu bebé crezca, es posible que sientas un malestar estomacal cuando comas. Puede ser que estés estreñida. Habla con tu médico si tienes estos problemas. No tomes medicamentos salvo que tu doctor te los haya prescrito. Estos son algunos consejos:

Si tienes acidez estomacal (indigestión), haz lo siguiente:

- Come 5 o 6 comidas pequeñas, en lugar de 2 o 3 grandes.
- Come menos alimentos fritos o grasosos.
- Come menos alimentos picantes.
- Bebe pequeños sorbos de agua con tus comidas.
- No bebas refrescos, café o té con cafeína.
- Camina después de comer.



LAS “NÁUSEAS MATUTINAS”

pueden ocurrir en cualquier momento del día.



Aunque se sienta enferma, sigue necesitando alimentos y bebidas. Si no puedes mantener nada en el estómago, llama a tu médico.

Si estás estreñida...

- Come alimentos ricos en fibra como:
 - Verduras
 - Frutas
 - Frijol de WIC
 - Cereales de grano integral
 - Pan y galletas integrales
 - Fideos integrales
 - Arroz integral
 - Tortillas de maíz
- Bebe mucho líquido, como agua.
- Camina después de comer.





LA LECHE MATERNA ES LA MANERA NORMAL DE ALIMENTAR A TU BEBÉ.

- La leche materna tiene los ingredientes adecuados en las cantidades correctas para darle a tu bebé un comienzo saludable. Cubre todas las necesidades de tu bebé durante los primeros 6 meses.
- La leche materna es fácil de digerir. Los movimientos intestinales son más suaves y más fáciles de pasar.

Amamantar también es bueno para la mamá.

- Amamantar es conveniente. La leche materna siempre está disponible y a la temperatura adecuada. Las mamás descubren lo siguiente:
 - La alimentación durante la noche es fácil.
 - Se ahorra tiempo, no hay que preparar fórmula ni lavar biberones.
 - Hay menos que empacar cuando sales.
- Amamantar te ayuda a ahorrar dinero: no es necesario comprar fórmula ni biberones.

Amamantar a un bebé es una experiencia llena de amor, cuidado y gozo. Te ayuda a relajarte y sentirte cerca de tu bebé. Las madres se sienten orgullosas de que sus bebés crezcan como resultado de algo que solo ellas pueden hacer.



¿SABÍAS QUE?

Los bebés que no reciben leche materna tienen más de lo siguiente:

- Alergias
- Enfermedades y hospitalizaciones
- Dolores de oído
- Diarrea y estreñimiento
- Caries dentales

Las mamás que no amamantan a sus bebés pueden sufrir lo siguiente:

- Sangrar más tiempo después de dar a luz.
- Tardar más en ponerse en forma.
- Tener mayor riesgo de algunos tipos de cáncer.
- Tener los huesos más débiles a medida que envejecen.

FUNDAMENTOS DE LA LACTANCIA

- 1. AMAMANTAR NO DEBE DOLER.**
Tus senos pueden estar sensibles durante algunos días, pero esto debe desaparecer. Aprender la forma correcta de poner el bebé en el pecho ayuda a prevenir problemas. Si tienes molestias, pide ayuda.
- 2. UNA MADRE PUEDE PRODUCIR TODA LA LECHE QUE SU BEBÉ NECESITA.**
La cantidad de leche que produces depende de la frecuencia con que amamantas a tu bebé, no del tamaño de tus senos. Mientras más amamantes a tu bebé, más leche producirás.
- 3. AMAMANTAR NO HARÁ QUE TUS SENOS SE CAIGAN.**
Los senos cambian debido al embarazo, no a la lactancia. Usar un sostén de apoyo durante el embarazo y durante la lactancia puede ayudar.
- 4. AMAMANTAR INVOLUCRA A TODA LA FAMILIA.**
Los familiares y amigos pueden ayudar con el bebé a la hora del baño, de cambiarle el pañal y de jugar. También pueden ayudar con las tareas del hogar. Los bebés necesitan mucho amor y abrazos fuera de la hora de alimentación.
- 5. LAS MAMÁS QUE AMAMANTAN PUEDEN COMER SUS COMIDAS FAVORITAS.**
No se necesita una dieta especial. Es importante beber líquidos para satisfacer la sed.
- 6. LOS BEBÉS PUEDEN SER AMAMANTADOS EN PÚBLICO SI LAS MADRES LO DECIDEN.**
Tú puedes amamantar sin que nadie más lo sepa al colocar una manta sobre tu hombro para cubrir al bebé. Un asesor de lactancia materna puede darte otras sugerencias.
- 7. LAS MAMÁS PUEDEN AMAMANTAR AUNQUE REGRESEN A TRABAJAR O A ESTUDIAR.**
Puede:
 - Pedir que te traigan a tu bebé para alimentarlo.
 - Dejar la leche extraída para alimentar a tu bebé.
 - Pedirle a alguien que dé de beber fórmula para bebés a tu bebé en los momentos en los que estés ausente, y luego amamantarlo cuando estén juntos.
- 8. LAS MADRES PUEDEN AMAMANTAR SI EL BEBÉ NACE POR CESÁREA.**
La cirugía y los medicamentos para el dolor no afectan la cantidad de leche que produces.



ESTAS SON ALGUNAS COSAS IMPORTANTES QUE DEBES SABER CUANDO AMAMANTAS:

- La mayoría de los medicamentos de venta libre y con receta son seguros durante la lactancia. Aun así, debes informarle al médico del bebé acerca de los medicamentos que estás tomando (incluso pastillas anticonceptivas).
- Lo mejor es elegir bebidas sin cafeína. Las bebidas con cafeína, como el café, el té y algunos refrescos, pasan a la leche materna y pueden hacer que algunos bebés se sientan fastidiados.
- El alcohol pasa a la leche materna. Es mejor evitar la cerveza, el vino, las bebidas preparadas y el licor. Si tienes alguna duda, consulta con el médico de tu bebé o con una consejera de lactancia.
- La nicotina de los cigarrillos pasa a la leche materna. Es mejor si puedes dejar de fumar. Si no puedes dejar de fumar, aun así puedes amamantar si cumples con lo siguiente:
 - Reduces la cantidad de cigarrillos lo más posible.
 - No fumas cuando estás en una habitación con el bebé.
 - Fumas justo después de amamantar en lugar de antes o durante el amamantamiento.
 - Cambias tu playera después de fumar.
- Las madres que consumen drogas ilícitas no deben amamantar y deben dejar de consumir drogas.
- Si una madre o su pareja son portadores del VIH o tienen SIDA, ella no debe amamantar. Si crees que tienes SIDA o estás en riesgo de contraer el síndrome, hazte la prueba.

HAZ TIEMPO PARA TI.

Tener un bebé es un trabajo difícil.

A veces, puedes sentirte cansada y de mal humor. Puede ser que incluso te sientas triste. Encuentra tiempo para relajarte y descansar un poco. Si te sientes abrumada, busca ayuda.

- Pide ayuda a tus familiares y amigos.
- Encuentra a alguien con quien hablar, como tu médico de familia.
- Llama al 1-800-944-4PPD (1-800-944-4773) a cualquier hora del día o de la noche.

Si piensas en hacerte daño a ti misma o a tu bebé, busca ayuda inmediata llamando al 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y las regulaciones y políticas de los derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA), el USDA, sus agencias, oficinas y empleados, y las instituciones que participan en los programas del USDA o que los administran tienen prohibido discriminar por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad o edad, o tomar represalias por actividades previas sobre derechos civiles en cualquier programa o actividad realizada o financiada por el USDA.

Las personas con discapacidad que requieran medios alternativos de comunicación para la información del programa (por ejemplo, braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) donde solicitaron beneficios. Las personas sordas, con problemas de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Servicio de retransmisión federal al (800) 877-8339. Asimismo, la información del programa puede estar disponible en otros idiomas además del inglés.

Para presentar una queja de discriminación en el programa, completa el Formulario de queja por discriminación del programa del USDA, (AD-3027) en línea en: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html y en cualquier oficina del USDA, o escribe una carta dirigida al USDA y proporciona la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del Formulario de Queja, llame al (866) 632-9992. Envíe el formulario completo o la carta a USDA por medio de:

(1) correo postal: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;

(2) fax: (202) 690-7442; o

(3) correo electrónico:
program.intake@usda.gov.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



SERVICIOS DE SALUD Y SOCIALES DE DELAWARE

División de Salud Pública

Programa WIC

¿Preguntas?

Programa WIC de Delaware

Condado de New Castle: 302-283-7540

Condados de Kent y Sussex: 302-424-7220